

Kirche in WDR 2 | 18.02.2014 05:55 Uhr | Beate Raguse-Dörr

Depression

O-Ton: Ich schaffe das nicht mehr, mir wird alles zuviel, am liebsten würde ich gar nicht mehr aus dem Haus gehen, am liebsten würde ich im Bett bleiben.

Autorin: Sätze wie diese hören Iris Müller-Friege und Hanno Paul oft. Den Krankenhaus-Seelsorgern begegnen seit Jahren mehr und mehr depressive Menschen. Menschen, die ihre Gefühle kaum noch wahrnehmen und deren Gedanken nur in eine Richtung gehen.

O-Ton: Depression zeichnet sich aus durch ein Gefühl von tiefer Verzweiflung, von Traurigkeit. Begleitet ist diese oft von tiefer Hoffnungslosigkeit von einer inneren Unruhe, von Angst, von Schlafstörungen.

Autorin: Berichtet Müller-Friege, Pfarrerin in den Rheinischen Kliniken für Psychiatrie und Psychotherapie in Essen. Ausgelöst werden kann eine Depression, wenn verschiedene Dinge zusammenkommen. Anfängen von hormonellen Veränderungen, über Infektionskrankheiten bis hin zu sozialen und seelischen Belastungen. Iris Müller-Friege hat beobachtet, dass bestimmte Gruppen in besonderer Weise gefährdet sind.

O-Ton: Menschen, die ihre Bedürfnisse völlig aus dem Blick verlieren. Z.B. eine so´ne typische Geschichte wären Frauen, die Pflegefälle zu Hause haben, sich aufopfern, über ihre Grenzen hinaus. Und wenn die Angehörigen dann verstorben sind davor stehen und merken, sie können diese Zeit, die sie jetzt haben, überhaupt nicht füllen und haben sich völlig verloren, über diese Fürsorge für die andere Personen.

Autorin: Oft begegnen den Seelsorgern auch Arbeitslose. Besonders Menschen, die völlig ausgeschlossen hatten, jemals selbst ihre Arbeit zu verlieren. Nun werten sie ihre Situation

als persönliches Versagen und entwickeln Schuldgefühle. Eine dritte Gruppe bilden alte Menschen, die viele Verluste bewältigen müssen.

Doch unabhängig von Alter und Lebenssituation scheint der Umgang mit Gefühlen bei der Entstehung einer Depression eine Rolle zu spielen. Hanno Paul, Seelsorger im Lukas-Krankenhaus in Bünde:

O-Ton: Es gibt eine Überlegung, dass es sich gerade dann verschlimmert, wenn ich mich dem Schmerz einer Veränderung zum Beispiel nicht stelle. Wenn ich also den Schmerz nicht wahrnehmen will, dass meine Kinder gehen, den Schmerz, dass ich mein Kind, meinen Mann, oder wen auch immer, verloren habe, wenn ich mich dem Schmerz nicht stellen will, dass berufliche Möglichkeiten zu Ende gehen, dem ausweiche, dass es mich dann, irgendwann über die Depression einholt.

Autorin: An der leidet dann nicht nur der Kranke, auch die Angehörigen kommen an ihre Grenzen. Sie erleben, dass der vertraute Mensch völlig verändert ist. Jeder Versuch, ihn aufzumuntern, scheitert. Deshalb ist es wichtig, dass Angehörige und Freunde:

O-Ton: nicht den Druck machen, du musst anders sein, du musst wieder funktionieren. Sondern das es eher darum geht zu sagen: Ich bin da, du hast die Zeit, dich zu erholen, wir suchen Hilfe, du bist nicht alleine.

Autorin: Bei einer Behandlung mit Medikamenten und Psychotherapie liegen die Heilungserfolge immerhin bei 80 Prozent. Doch der Prozess braucht seine Zeit. Die Seelsorger Hanno Paul und Iris Müller-Friege raten deshalb auch Angehörigen:

O-Ton: Hilfe für sich selber suchen, mit einem depressiven Menschen zusammen zu leben ist äußerst anstrengend und belastend

O-Ton: Die Angehörigen können sich wenden an die Beratungsstellen, sicher an die Psychiater, aber natürlich auch an die Krankenhausseelsorger.

O-Ton: Nicht allein zu sein, das ist ein wesentlicher Schritt.